



טעימות לתינוק - אכילה נכונה מהכפית הראשונה

מתלבטים האם כבר הגיע הזמן לתת לתינוק מזונות נוספים ?

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

בתקופה מאתגרת זו שכולנו בבית נוצרות הזדמנויות חדשות ומתפנה זמן לעשות דברים בנחת עם העוללים - להתחיל את שלב החשיפה למזונות חדשים, לסגל סדר יום לתינוק, טקס שינה ועוד... חשוב לסייג ולהגיד ששינויים אלו צריכים להתרחש כאשר אנחנו כהורים פנויים רגשית ופיזית לכך וכך גם התינוק. שימו לב לסימני המוכנות ואל תאיצו בתהליך אם זה עדיין לא הזמן המתאים. ובמידה ואתם חשים שהשגרה (אמנם החדשה) אינה מהווה קרקע נינוחה לתהליך - אז חכו. אך אם כן החלטתם להתחיל את שלב החשיפה למוצקים - יש להיצמד להנחיות המקצועיות ואם יש ספק או שאלות אל תהססו להתייעץ איתנו או עם רופא הילדים שלכם, אחות טיפת חלב או דיאטנית ילדים.

המעבר מהנקה מלאה או האכלה מבקבוק לשילוב מזון מוצק הינו תהליך למידה הדרגתי בו נחשף התינוק, באמצעות סדרות של טעימות, לטעמים ומרקמים חדשים. חשיפה זו היא אחד מתהליכי הלמידה הראשונים של התינוק. הקניית הרגלי אכילה וגישה לאוכל מתפתחים כבר משלב זה וזהו הזמן שלנו כהורים לעשות זאת נכונה. לפי המלצות משרד הבריאות, המעבר למזונות משלימים צריך להיעשות מגיל חצי שנה, בהדרגה, תוך המשך הנקה או תמ"ל, בהתאם לסימני מוכנות התפתחותיים של התינוק.

מתי מתחילים?

בגיל 6 חודשים ניתן להציע מזונות מוצקים באופן הדרגתי, בכמויות קטנות, בתנאי שהתינוק מראה סימני מוכנות התפתחותיים. כמויות המזון תגדלנה בהדרגה, עד להגעה לכמות המתאימה לארוחה. רצוי להתייעץ עם אחות טיפת חלב ועם רופא הילדים באשר למועד המדויק עבור תינוקך.

מהם סימני מוכנות לאוכל?

יכולת להישאר במצב ישיבה תוך החזקת ראש יציבה, סקרנות והתעניינות באוכל, הושטת יד לאוכל, היעלמות רפלקס דחיקת הלשון ועוד.

לעיתוי יש משמעות - חשוב לחשוף בזמן הנכון, מצד אחד להיות ערים לסימני המוכנות של התינוק ולא למהר להתחיל לפני היותו מוכן לכך ומאידך חשיפה מאוחרת מדי (לדוגמה בגיל שנה) עלולה לגרום לחסרים תזונתיים (ברזל, אבץ, ויטמין D), התפתחות בעיות באכילה כגון העדפת מזונות נוזליים וסירוב להתקדם למזונות במרקם מוצק יותר.

הוספת מזונות לתפריט התינוק נחוצה למטרות תזונתיות והתפתחותיות: מאפשרת את המעבר ממזון נוזלי למוצק, הכרת טעמים ומרקמים חדשים ולימוד מעבר לאכילה בכפית (גלגול לשון, מיומנויות בליעה, תאום בין עין ליד).

לא בטוחים שהמרקם נכון, מתי הכי כדאי לתת את הטעימות ומה עושים עם הקטנטן מסרב לטעום? היועצות שלנו בקבוצת הוואטס אפ "טעימות או לא להיות" כאן כדי ללוות אתכם בכל ארוחה.

איך מתחילים בטעימות לתינוק?

יש להכיר כל מזון בנפרד, בהדרגה, בשעות הבוקר, למשך 3 ימים על מנת לשלול רגישות או אלרגיה. במידה ומופיעים שלשול, חום, פריחה, אודם או הקאות הפסיקי את השימוש לפני לרופא. יש לבשל את המזון. השתמשו בכפית מותאמת לתינוקות או אפילו באצבעות. מגע החמים לעיתים יתקבל בצורה טובה יותר אצל התינוק.

מתי לנסות להתחיל?

מומלץ למצוא זמן בו התינוק לא רעב או עייף על מנת שלא יקשר את החוויה לתסכול. כמובן לא כדאי לנסות כאשר התינוק שבע ובכך פחות יתעניין במזון שמוגש לו. בדרך כלל עדיף לבצע את הטעימות לילד בשעות הבוקר כאשר הילד ערני וסקרן – כחצי שעה לפני הארוחה. יש לכבד את תגובת התינוק למזון חדש, לא בכוח ובטח שלא במניפולציות. חשוב שתהיה אווירה רגועה ללא הסחות דעת על מנת שהחוויה תיזכר כחיובית.

התינוק לא אוהב את הטעם?

כדאי לדעת שלפעמים כדי להכיר ולאהוב טעם חדש יש לנסות מספר פעמים. מילת המפתח היא סבלנות. שינוי לוקח זמן. מחקרים מראים שלפעמים זקוקים לחשיפה של 15-20 פעמים עד לקבלת טעם חדש. חשוב שתזכרו שלכל תינוק מגנון רעב ושובע איתו הוא נולד, וחשוב לשים לב אליו ולהפסיק ברגע שהתינוק מראה סימני שובע.

עם אלו מזונות עדיף להתחיל בטעימות?

מתחילים עם מזונות קלים לעיכול ובמרקם המתאים – דייסות מועשרות בברזל, מחיות של פירות וירקות ובהדרגה מוסיפים מרכיב חלבוני כמו קטניות, עוף, הודו ועוד. חשוב תחילה להרגיל תינוקות לאכילת מקורות עשירים בברזל כגון בשר בקר, הודו ועוף, דגים, קטניות, דייסות לתינוקות מועשרות בברזל ומזונות עשירים בוויטמין C כגון פירות וירקות, כל אלו מומלצים כמאכלים ראשונים.

חשיפה לגלוטן

החשיפה לגלוטן באוכלוסייה הכללית וגם באוכלוסיות בסיכון לצליאק, תעשה בדומה להמלצות להזנה משלימה (בסביבות גיל חצי שנה ולא לפני גיל 4 חודשים). למידע נוסף אודות: תזונת תינוקות

[קראו עוד](#)